

NLP – stiinta si arta in viata ta

prezentare de psih. Maria Cotoi

Ce inseamna NLP?

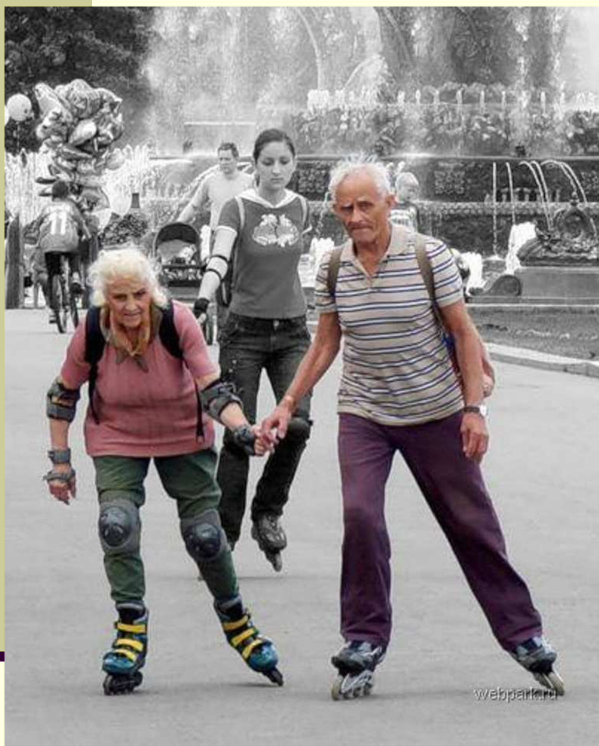


- **Neuro**: modul in care ne utilizam mintea, trupurile si simturile pentru a gandi si a da semnificatie experientelor noastre, din viata de zi cu zi, mai importante sau mai putin importante;

- **Lingvistica**: modul in care folosirea limbajului de care dispunem (verbal, paraverbal si non-verbal) ne ajuta sa transmitem aceste experiente cat mai bine, acesta fiind una din modalitatile principale de influentare a comportamentului uman;

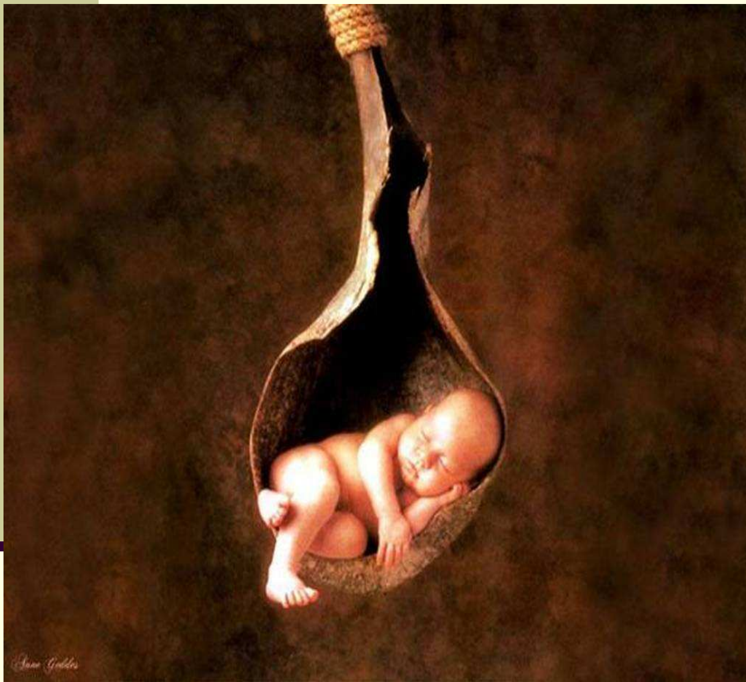
- **Programare**: “prin modelare are loc un proces de decodificare si invatare a talentului exceptional din altii si din noi, reproducandu-l prin realizarea intregului potential uman”.

Ce este Programarea Neuro-Lingvistica?



- **NLP** (sau **Programarea Neuro-Lingvistica**) este o sinteza unica dintre psihologie, hipnoza, lingvistica si cibernetica.
- Este cel mai puternic **instrument de dezvoltare personala!**
- Este un **model de comunicare** interpersonala si o **abordare alternativa psihoterapiei** bazata pe studiul limbajului comunicarii si schimbarii personale, punand un accent puternic asupra excelentei si modelarii umane.
- “NLP este abilitatea de a-ți **controla propriile stări mentale** prin controlul propriului creier.” – Richard Bandler,
  “NLP este **studiul excelenței umane** şi cum anume **o putem reproduce**.” – John Grinder.

Cand, unde, cine, cum ?



- NLP a aparut in diferite regiuni din **SUA**;
- **Sfarsitul anilor `60** este perioada de inceput a programarii neuro-lingvistice;
- Curiozitatea a doi oameni exceptionali, care au si pus bazele acestui curent - **Richard Bandler si John Grinder** – a facut ca pentru milioane de oameni de pe intreg globul pamantesc viata sa nu mai fie la fel cum era inainte.
- Cei doi au inceput cu **studierea** indeaproape a **succesului** unor terapeuti revolutionari din acea vreme, extinzand apoi cercetarile si asupra altor domenii de activitate. Iar de aici pana la elaborarea unor **tehnici puternice de dezvoltare personala** pentru toti cei care si-ar fi dorit-o, nu a fost decat un mic pas.
- NLP este 90% **practica**!!!

Ce sa fac cu NLP ?



Exista foarte ***multe domenii*** in care aceasta metoda isi gaseste locul favorabil de desfasurare:

- Daca esti ***profesor*** si doresti sa folosesti metode moderne si creative de predare;
- Daca esti ***psiholog/psihoterapeut*** si vrei sa ai la indemana o suita de tehnici terapeutice de rezolvare a problemelor si, mai ales, de gasire a solutiilor impreuna cu clientii tai;
- Daca esti ***medic*** si vrei ca pacientii sa-ti acorde o incredere mai mare
- Daca esti ***agent de vanzari*** si doresti sa-ti imbunatatesti calitatile si sa-ti inmultesti vanzarile;
- Daca esti ***manager*** si vrei sa fi cat mai eficient in gestionarea tuturor situatiilor;
- Daca esti ***preot*** si inspiri oamenii pentru a urma calea Lui Dumnezeu;
- Daca esti ***artist sau sportiv*** si doresti sa ai cat mai multe reusite in palmares;
- Daca esti ***parinte*** si iti doresti o legatura sanatoasa intre tine si copii tai;
- Daca esti ***partenera/ul*** cuiva si va doriti o relatie de cuplu infloritoare;
- In sfarsit, daca esti o ***persoana curioasa si interesata de propria-i dezvoltare personala si profesionala***, aceasta este metoda potrivita pentru tine!!!

Cum se desfasoara NLP?



- **Durata**: 21 de zile care pot fi grupate in week-end-uri lunare a cate 2 -3 zile sau compacte, acest lucru hotarandu-se impreuna cu participanti;
- **Participantii**: un grup de formare in NLP este alcatuit din 12-16 participanti;
- **Activitate**: partea teoretica a formarii nu depaseste 10% din timp, iar restul de 90% se constituie din exercitii practice de dezvoltare personala, ce antreneaza partea rationala, spirituala si fiziologica a fiecarei persoane. Se lucreaza in grupe de cate 2,4, 6 persoane sau cu tot grupul in functie de specificul activitatii.
- **Beneficii:** - imbunatatirea calitatii vietii,

  - dezvoltare personala si profesionala,
  - imbogatirea cu noi cunostinte despre psihologia umana;
  - experimentarea lucrului cu ceilalti pentru a-i ajuta sa se dezvolte;
  - diploma de atestare ca NLP Practitioner;

Gaseste implinirea in viata personala si profesionala!



Continuturi minime:

- **"Regulile jocului":** mod de desfasurare, timp, nevoi, obiective, dorinte, alte provocari organizatorice…;
- **Introducere** in Programarea Neuro-Lingvistica;
- Relatia dintre **starea actuala, starea dorita, actiuni si feedback**;
- Descoperirea **resurselor** si utilizarea acestora pentru **atingerea obiectivelor**;
- Elemente de **psihologie clasica**: **ancorarea** si cainele lui Pavlov;
- **Concepte**: resurse, ancorare, principii, harta-teritoriu,V A K O G, asociere-disociere.

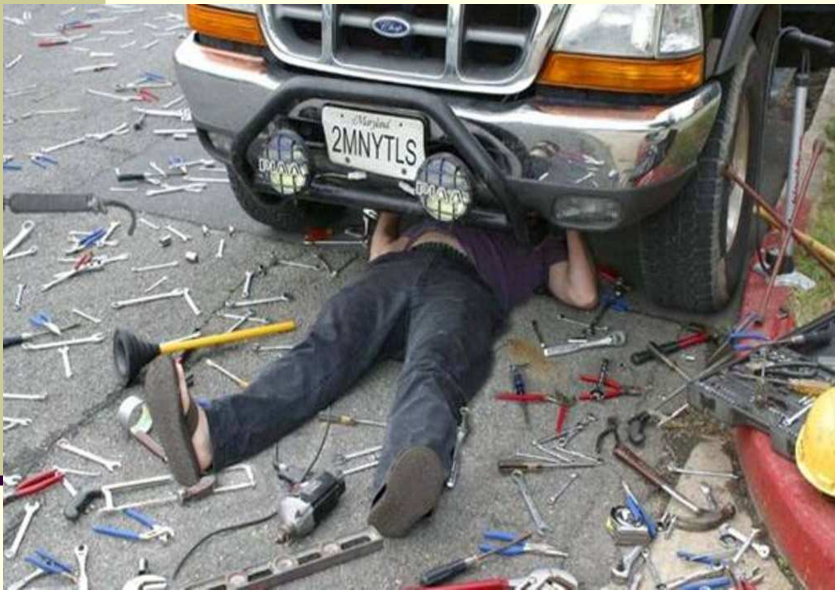
Descopera lumea din jurul tau!



Continuturi minime :

- **Empatia**: respect si responsabilitate pentru ceilalti;
- Contactul cu ceilalti prin **calibrare, raport, pacing, leading;**
- **Sistemele senzoriale de reprezentare:** limbaj multisenzorial, indici oculari, acuitate senzoriala;
- **Metamodelul:** distorsiuni, omisiuni, generalizari;
- Trecerea de la **structura superficiala** a lingvisticii la **structura profunda** a acesteia si cum anume influenteaza psihicul uman;
- **Concepte**: calibrare, raport, pacing, leading, metamodel, sisteme de reprezentare senzoriala.

Implineste-ti visele!



Continuturi minime :

- **Stabilirea obiectivelor:**declansatori motivationali, factori volitivi, arhitectura viitorului dorit;
- **Ecologia:** pilon de baza in NLP;
- **Limbajul hipnotic**: inconstientul vazut ca rezervor de resurse, transa, hipnoza;
- **Modelul Miltonian** de mobilizare a inconsteintului;
- **Recadrarea, cadrare:** modalitatea de percepere a altor fatete ale realitatii;
- **Concepte:** hipnoteraut Milton Erickson, obictive SMART, OMUN, cadrare de contrast, de relevanta, backtrack.

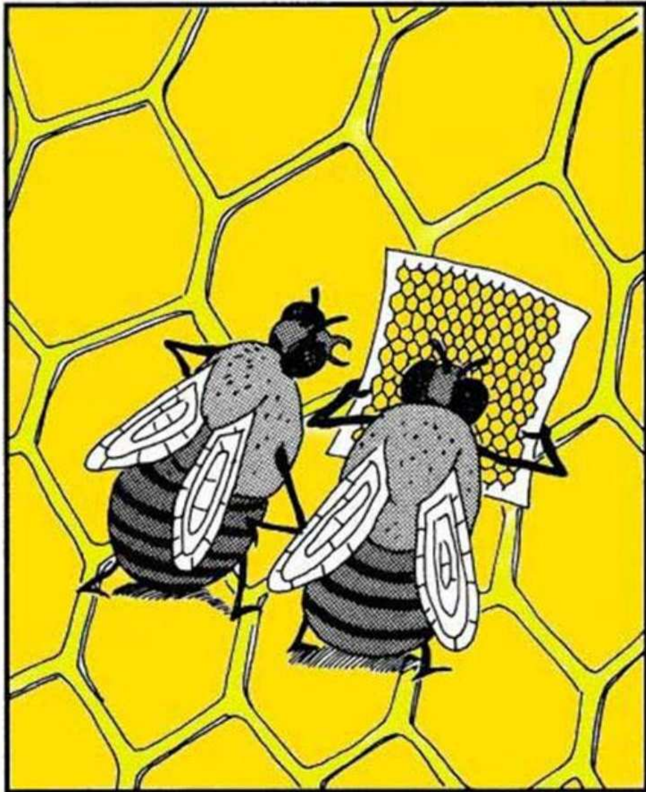
Traieste viata asa cum vrei tu!



Continuturi minime :

- **Modelul partilor persoanei:** comunicarea dupa Virginia Satir si elemente de psihoterapie sistemica;
- **Submodalitatile:** control, dirijare, arhitectura a elementelor emotionale;
- **Vindecarea rapida a fobiilor;**
- **Pozitiile perceptuale:** realitatea vazuta din cele 5 unghiuri esentiale universale;
- **Alinierea** pozitiilor perceptuale;
- **Concepte:** psihoterapie sistemica, submodalitati, fast fobia cure, pozitiile perceptuale, swish vizual, actiuni, perceptii, reprezentari.

Afla cine esti!


So, Where are we exactly?

Continuturi minime :

- **Strategii**: detestare, elicitare, utilizare, instalare, modelul TOTE, ROLE, BAGEL;
- **Elicitarea** diferitelor **strategii de invatare;**
- **Strategia Disney**: modalitatea creativa de gasire a solutiilor;
- **Nivelurile neurologice**: mediu, comportament, capacitati (abilitati), convingeri, valori, identitate, misiune.
- **Metafora:** metoda, construire, utilizare.
- **Concepte:** strategia, Walt Disney, nivelurile neurologice, metaforele.

Ai curajul sa te schimbi!



Continuturi minime :

- **Linia Temporala:** descoperirea cauzei unei probleme;
- Arhitectura si sprijinirea **obiceiurilor sanatoase;**
- Lucrul cu **emotiile negative:** necesitate si ameliorare;
- **Reimprinting:** terapia/reconstituirea trecutului, constientizarea prezentului si optimizarea viitorului;
- **Convingeri:** schimbarea convingerilor limitative;
- **Coachingul** – definire, instrumente, atitudini;
- **Concepte: linia temporala**, reimprinting, convingeri, coach, modelul SCORE.

Evolueaza!



Continuturi minime :

- **Integrare**: inventarierea instrumentelor si abilitatilor dobandite de-a lungul formarii ca si Practitioner NLP;
- **Modelarea:** cheia excelentei in tot ceea ce va propuneti;
- **Comunicarea provocatoare –** tehnica Farrelli;
- Dovedirea **cunostintelor teoretice** prin proba scrisa;
- Dovedirea **abilitatilor si atitudinilor specifice unui NLP Practitioner** prin proba practica;
- **Concepte**: modelare, Frank Farrelli, matricea invatarii, examinare.

Cine sunt si ce fac?



Sunt **Maria Cotoi** si **iti multumesc** calduros ca m-ai ascultat.

Sper ca, datorita informatiilor, ai reusit sa iti faci o scurta imagine a ceea ce inseamna NLP.

Sunt **Trainer** in acest fascinant domeniu al programarii neuro-lingvistice si **formez grupuri de oameni care doresc sa urmeze cursurile NLP.**

Din **propria experienta** cu aceasta formare, iti pot spune….pentru inceput: *viata ta si a celor de langa tine poate fi un miracol!*

Daca vrei sa incerci si tu, afla conditiile vizitand www.strategiidesucces.ro si/sau cere-mi mai multe date despre NLP la office@strategiidesucces.ro !

Cordial, Maria Cotoi